

SOINS 100% REMBOURSÉS

NOUVEAU

POUR LES MOINS DE 18 ANS

Hors suppléments d'honoraires éventuels

- ☑ Chez le généraliste
- ☑ Chez les spécialistes
- ☑ Chez le kinésithérapeute
- ☑ Pour les soins infirmiers



Le magazine de la Mutualité socialiste et syndicale de la province de Liège - n°1 février 2012 - bureau de dépôt : Liège X - Editeur responsable : Fondation Solidaris, 36 rue Douffet - 4020 Liège

Edito



Pas question de se mettre la tête dans le sable : 2012 ne s'annonce pas facile, c'est une évidence !

Après plus de 500 jours de crise, le gouvernement aujourd'hui en place a pris, et prendra sans doute encore, des mesures socio-économiques sévères qui auront un impact pour chacun d'entre nous et dont certaines s'annoncent particulièrement lourdes de conséquences pour les plus démunis.

Dans ce contexte difficile, la mutualité Solidaris continue et continuera à défendre ses priorités que sont l'accès aux soins de qualité pour tous et le maintien d'une sécurité sociale garantissant la solidarité interpersonnelle.

Dès le mois de décembre dernier, lors des accords médico-mutuellistes (qui rassemblent médecins, mutualités et INAMI en vue de déterminer, entre autres, le tarif des honoraires et la hauteur des remboursements des mutualités), les mutualités sont arrivées à préserver la sécurité tarifaire des patients tout en respectant les objectifs budgétaires 2012 fixés par le gouvernement. Cela prouve à quel point la concertation sociale entre les différents prestataires est importante pour protéger les intérêts des patients et combien il est essentiel de la maintenir à l'avenir.

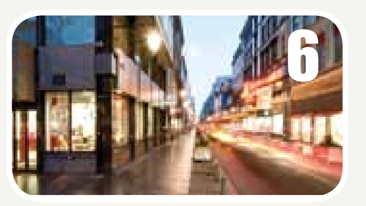
Cette année, dans le cadre de notre assurance complémentaire, nous avons par ailleurs également élargi notre avantage « soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans » à l'hospitalisation …
Cette couverture maximale est possible grâce au principe solidaire de l'assurance complémentaire : chacun y cotise pour permettre à tous de bénéficier de remboursements importants.

Si la santé n'a pas de prix, nous savons qu'elle a un coût et nous voulons tout mettre en œuvre pour l'alléger. Dans ce monde en crise, la mutualité Solidaris est et restera votre repère santé !

Pierre Annet
Secrétaire Général

Sommaire


14


6


7

Le magazine de la Mutualité Solidaris et de ses partenaires du réseau Solidaris - www.solidaris-liege.be // Coordination éditoriale et responsable d'édition : Frédéric Fassotte // Journaliste : **Bérangère Lhomme** - Coordination : **Karin Balthazart** // A collaboré à ce numéro : Mélanie Geelkens // Comité de rédaction : Chloé Burton, Alain Bonjean, Valérie Delincé, Françoise Devalériola, Séverine Gohy, Natacha Lange, Dr Pierre Mbuyamba, Marylène Vanhee // Mise en page : **Hugues Pesser & Audrey Liégeois** (service Communication) Impression : Imprimerie Masset

Remboursements maximum
pour les - de 18 ans !

En cotisant à l'assurance complémentaire de la mutualité Solidaris, vous bénéficiez de nombreux remboursements et services tout au long de votre vie. Aujourd'hui, **zoom particulier sur les moins de 18 ans !**

SOINS 100% REMBOURSÉS
pour les moins de 18 ans

Pour vos enfants de 0 à 17 ans, l'assurance complémentaire Solidaris rembourse les tickets modérateurs* pour les prestations des médecins généralistes et spécialistes, des kinésithérapeutes et des infirmiers, le tout **sans franchise et sans plafond !**

Conditions pour bénéficier de ces remboursements : être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire et avoir ouvert un Dossier Médical Global DMG (entièrement remboursé par Solidaris) chez son médecin-traitant.

* C'est-à-dire le montant qu'il vous reste à payer après remboursement de la sécurité sociale

NOUVEAU !

A partir de 2012 Hospitalisation remboursée pour les - de 18 ans

A partir de ce mois de **janvier 2012**, l'assurance complémentaire de Solidaris intervient financièrement dans les frais d'hospitalisation pour les enfants et adolescents !

Appelée **Couverture Hospitalisation - 18 ans**, cette intervention est un plus qui vient s'ajouter aux « soins 100% remboursés pour les moins de 18 ans » et **complète ainsi l'accès aux soins de santé de qualité pour tous les jeunes !**

POUR QUI ?

Tous les moins de 18 ans affiliés à la mutualité Solidaris et en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.

COMMENT ?

La **Couverture Hospitalisation - 18 ans** couvre les frais d'hospitalisation *(de jour et classiques)* sans franchise et sans plafond *(hors suppléments de chambre et d'honoraires)*.

OÙ ?

Dans tous les établissements hospitaliers de Belgique, exceptés les établissements médico-pédagogiques et de thermalisme, uniquement destinés à l'hébergement de convalescents ou d'enfants, les hôpitaux ou patries d'hôpitaux tels que les centres de rééducation et services de revalidation.

Plus d'infos : 04/341.62.86



Remboursements hospitalisation

Quelques exemples :

LUCAS est prématuré, il a été hospitalisé pendant 21 jours en chambre commune en néonatologie

COÛTS RESTANT normalement à payer	**REMBOURSEMENTS** assurance complémentaire Solidaris
413,69€	406,25€

Les parents de Lucas ne devront donc payer que 7,44 € (ce qui correspond au frais divers non médicaux)

KEVIN a 14 ans. Il a été hospitalisé 15 jours en chambre commune (chirurgie) pour une fracture du tibia.

COÛTS RESTANT normalement à payer	**REMBOURSEMENTS** assurance complémentaire Solidaris
778,45€	633,20€

Les parents de Kevin ne devront donc payer que les « frais divers non médicaux », soit 145,25 €.

Tous les services décrits précédemment sont réglementés par les statuts de la mutualité Solidaris.

Mais aussi ...

Une prime de naissance et des remboursements importants pour les vaccins, la psychomotricité, la dentisterie, l'orthodontie, les lunettes et les lentilles, les allergies, la logopédie, la diététique, les consultations psychologiques, la contraception, l'homéopathie… ainsi que pour les stages et clubs sportifs (Activ' jeunes), les vacances jeunes, la garde d'enfant malade à domicile…
et plus sur **www.solidaris-liege.be**

Assurance **OBLIGATOIRE** ou assurance **COMPLÉMENTAIRE**,

pas facile de s'y retrouver ?
En fait ce n'est pas si compliqué :

- L'inscription à une mutualité vous donne droit aux mêmes avantages de l'assurance obligatoire quelle que soit la mutualité.
  Les cotisations à l'assurance obligatoire se font via notre système de sécurité sociale (retenues prélevées directement sur les salaires…) et permettent le remboursement en tout ou en partie des soins de santé (consultations médicales, examens médicaux, hospitalisations, médicaments…) ainsi que le paiement d'un revenu de remplacement en cas de maladie, d'accident ou de maternité.
- L'assurance obligatoire ne remboursant pas tous vos frais de santé, les mutualités ont créé une **assurance complémentaire** moyennant une cotisation demandée à leurs affiliés. Les avantages proposés varient donc d'une mutualité à l'autre.

En cotisant à l'assurance complémentaire de Solidaris vous bénéficiez de très nombreux avantages et services tout au long de votre vie.

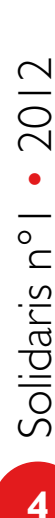
La brochure rouge 2012

bientôt dans votre boîte-aux-lettres !

Vous êtes affilié-e-s chez Solidaris, vous allez bientôt recevoir la « brochure rouge » 2012, un petit livret reprenant tous les remboursements et services proposés par la mutualité Solidaris, avec toutes les infos pratiques nécessaires.

Vous pouvez aussi télécharger cette brochure sur **www.solidaris-liege.be** ou la demander dans **votre agence Solidaris la plus proche.**





Pas encore affilié
à la mutualité Solidaris ?



Rejoignez-nous, on s'occupe de tout !

Vous conservez tous vos droits acquis préalablement. Si vous cotisez déjà, vous n'aurez **aucun stage à effectuer...**



Formulaire d'inscription :

Nom : .... Prénom : ....

Adresse : ....

Code postal : .... Localité : ....

Date de naissance : .... / .... /....................

Tél. / GSM : .... Mail : ....

Enfant(s) à charge : ....

Renvoyez ce talon par courrier :
Solidaris - Service Marketing -
rue Douffet, 36 - 4020 LIEGE

Affiliez-vous en ligne via www.solidaris-liege.be





ACTRICE d'un monde en mouvement, … la mutualité Solidaris reste votre REPÈRE santé

A la question : **« Une mutualité ça sert à quoi ? »**, la réponse est généralement **« à rembourser mes soins de santé et à payer mes indemnités de maladie ».** C'est vrai, mais la mutualité Solidaris, parce qu'elle est aussi actrice sociale et politique, fait bien plus que cela. Le saviez-vous ?

Au-delà de ses missions de remboursements de soins de santé, la mutualité Solidaris est aussi et surtout une grande organisation sociale, un des piliers essentiels à notre système de soins de santé.
A ce titre elle a le devoir de s'exprimer au nom de celles et ceux qu'elle représente : ses affiliés.

Sa priorité ?

Défendre l'accès aux soins de santé de qualité notamment aux plus défavorisés et se battre au quotidien pour le maintien d'une sécurité sociale solidaire.

C'est ainsi que la mutualité Solidaris participe aux accords médico-mutualistes qui réunissent mutualités, médecins et Inami. Négociés tous les deux ans, ces accords sont d'une importance capitale puisqu'ils déterminent, entre autres, les honoraires (prix des consultations chez les médecins) et la hauteur des remboursements des mutualités, tout en veillant à maintenir une qualité de soins optimale pour chacun.

Etant à la fois tournée vers les décideurs et la réalité de terrain, Solidaris interpelle également les politiques, pour rappeler toute l'importance du maintien d'une solidarité interpersonnelle au niveau fédéral.
Si l'avenir se présente sous le signe de la restriction et si l'assurance maladie, secteur le plus important de la Sécu, va devoir contribuer à l'effort d'assainissement des finances publiques, Solidaris insiste sur la nécessité de maintenir, au cours de la nouvelle législature, un investissement suffisant dans le domaine de l'assurance maladie afin de continuer à répondre aux besoins de la population et d'assurer le haut niveau d'accessibilité de notre système de soins de santé.

Plus que centenaire, la mutualité Solidaris n'en est pas pour autant une institution « poussiéreuse » : elle a su évoluer avec son temps, s'adapter aux nouvelles technologies et se préparer aux défis de demain.

Sa force ?

Les valeurs de solidarité et de justice sociale qui sont les siennes et qui représentent sa « plus-value » dans un monde individualiste à la dérive.

Solidaris conseille et rembourse :

Se soigner moins cher, c'est possible !

Installée depuis des mois, la crise commence à faire sentir clairement ses effets. Même si, chez nous, la sécurité sociale joue son rôle « d'amortisseur », un sondage récent montre qu'aujourd'hui **1 personne sur 5 renonce à se soigner faute de moyens financiers** (*) !



Face à la crise, permettre à tous d'accéder à une médecine de qualité est plus que jamais le premier objectif de Solidaris qui vous propose remboursements et conseils pour vous soigner aussi bien à moindre coût…

Ouvrez un Dossier Médical Global

Le DMG est un dossier médical tenu, à votre demande, par votre médecin généraliste.
En centralisant toutes vos données médicales en un seul endroit, le DMG permet d'éviter les examens superflus et de bénéficier de soins 100% remboursés auprès de la mutualité Solidaris (voir page 9).

Consultez d'abord un médecin généraliste avant un spécialiste

Si vous êtes un assuré «ordinaire», couvert par un DMG et êtes envoyé par votre médecin généraliste chez un spécialiste, votre ticket modérateur (ce qu'il vous reste à payer après le remboursement de la mutuelle) sera diminué de 5€ !

Préférez les médecins conventionnés

Le montant des honoraires que vous payez à votre médecin généraliste varie selon que celui-ci est conventionné ou non. Les médecins conventionnés respectent les tarifs officiels tandis que les médecins non-conventionnés décident eux-mêmes du tarif de leurs consultations.
Cela a son importance sur votre portefeuille puisque le remboursement de la mutualité, lui, reste le même.
Pour connaître les médecins conventionnés près de chez vous :
www.solidaris-liege.be/medecinconventionne

Payez vos médicaments moins chers

Pour de très nombreux médicaments (en vente libre ou sous prescription) il existe l'alternative des médicaments génériques :
tout aussi efficaces et nettement moins chers.
Chaque année la mutualité Solidaris édite le guide pratique des médicaments moins chers.

(*) Enquête menée par le cabinet d'audit Deloitte en octobre 2011



Vous pouvez l'obtenir
GRATUITEMENT
dans l'agence Solidaris
proche de chez vous
ou le télécharger sur
www.medicaments moinschers.be

Renseignez-vous sur le MàF

Suivant vos revenus et la composition de votre ménage, le Maximum à Facturer (MàF) vous permet de ne pas payer plus d'une somme maximum par an pour vos frais de santé. Plus d'infos sur
www.solidaris-liege.be/MAF

Vous avez des revenus modestes ? Vous avez peut-être droit au statut BIM ou OMNIO

Pour les personnes ayant des revenus modestes la Sécu prévoit un système qui vous donne droit à une intervention plus importante de la mutuelle dans le coût des soins de santé (consultations, médicaments, hospitalisation).
Il s'agit des statuts BIM et OMNIO. Renseignez-vous auprès de votre mutualité.

• **Le statut BIM** (ancien VIPO) concerne certaines catégories de personnes (parmi lesquelles les veufs, chômeurs de longue durée, certains pensionnés, …
Consultez la liste complète sur **www.solidaris-liege.be/BIM**

• **Le statut OMNIO** concerne les personnes et les ménages ayant de faibles revenus et n'entrant pas dans la catégorie des BIM. Il est accordé uniquement sur base des revenus annuels bruts imposables de l'année précédant la demande (plus de détails sur **www.solidaris-liege.be/OMNIO**)

Le système du tiers-payant social

Vous bénéficiez du statut BIM ou OMNIO ? Vous êtes chômeur de longue durée, bénéficiaire du revenu garanti, d'allocations familiales majorées ou en situation passagère de détresse financière ? Vous pouvez bénéficier du tiers-payant social pour vos consultations chez le médecin. Avec ce système, la mutualité paie directement le prestataire de soins ou l'institution de soins et vous ne devez plus payer que votre quote-part personnelle (appelée ticket modérateur). Ce système du tiers-payant social s'applique également en pharmacie lorsque vous achetez un médicament remboursable prescrit par votre médecin. Plus d'infos sur **www.solidaris-liege.be/tiers-payantsocial**

Hospitalisation : attention à la déclaration d'admission

Le coût d'une hospitalisation varie en fonction du type de chambre choisie et du fait que vous avez ou non une assurance hospitalisation.
Un séjour en chambre particulière coûte trois fois plus qu'en chambre à 2 lits et cinq fois plus qu'en chambre commune. De plus, en chambre particulière, les médecins ne sont pas obligés de respecter les tarifs officiels et les suppléments sont à votre charge. Préférez donc une chambre commune ou à deux lits ! Ce choix se fait via la déclaration d'admission.
Demandez cette déclaration avant d'entrer à l'hôpital afin de la remplir calmement chez vous.
Ce document est très important, il représente un engagement de payement. Si vous avez des doutes ou si vous ne



NOUVEAU

Les consultations à 1€ pour les faibles revenus

Depuis le 1er décembre 2011, pour les personnes bénéficiant du statut BIM ou OMNIO, la quote-part personnelle (ou ticket modérateur) a été diminuée à 1€ (avec DMG) ou 1,50 € (sans DMG) pour une consultation chez un médecin généraliste conventionné. Cette mesure, combinée au tiers-payant social, permet d'éviter le report des soins de santé pour raisons financières et assure une meilleure accessibilité des soins pour tous.

comprenez pas certains termes du document, n'hésitez pas à contacter votre mutualité. Conservez les copies de votre déclaration d'admission à l'hôpital et de tout document que vous avez éventuellement été amené à signer au cours de votre hospitalisation. Ceux-ci sont importants en cas de problème. Ils pourront aider le service Jurimut à faire valoir vos droits.

Les autres remboursements et services de Solidaris

Grâce à l'assurance complémentaire de Solidaris vous bénéficiez de **nombreux remboursements spécifiques** pour la contraception (sans limite d'âge), le sport pour les jeunes, l'orthodontie, les lunettes et lentilles, les vaccins, les dépistages, (…) ainsi que de nombreux services comme **Jurimut, le service médiation de dettes, le Centre de Service Social, les Centres de Planning Familial des FPS,…** Pour en savoir plus surfez sur **www.solidaris-liege.be**

!

Avec Solidaris,
vos soins sont 100% remboursés !

Pour bénéficier de cet avantage important il suffit d'ouvrir un **Dossier Médical Global** (entièrement remboursé par Solidaris) chez votre médecin généraliste et être en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire.

- **Pour les - de 18 ans :** Remboursements à 100% des consultations chez les médecins généralistes et spécialistes, des prestations des kinés et infirmiers, le tout sans franchise ni plafond.

  NOUVEAU : Remboursement à l'hôpital aussi ! (voir p.3)

- **Pour les adultes :** Remboursements à 100% des consultations chez les médecins généralistes et spécialistes (gynécologie et ophtalmologie), ainsi que les visites du généraliste à domicile pour les plus de 75 ans. Ces remboursements se font au-delà d'une franchise de 25€/an ;

- **Pour tous :** Remboursements à 100% des consultations prestées au sein des 23 établissements hospitaliers partenaires en province de Liège (voir liste sur **www.solidaris-liege.be**)



En savoir plus ? Espace Santé, le service de promotion et d'éducation à la santé de la mutualité Solidaris, propose une animation **« Le juste prix de la santé »**. Renseignements au **04/ 223.01.50** - email : **espace.sante@espacesante.be**



Encourager les enfants à **faire du sport en s'amusant**



L'Académie Provinciale des Sports offre aux enfants de 4 à 11 ans la possibilité de s'initier à différents sports à petit prix. Une initiative santé que soutient la mutualité Solidaris car elle rend le sport accessible à tous !

Le sport c'est bon pour la santé ! Plus on en pratique jeune, plus on a des chances de continuer à l'âge adulte… Que du bénéfice !
Afin de rendre la pratique du sport accessible au plus grand nombre d'enfants, la Province de Liège a mis en place une Académie Provinciale des Sports.
Les disciplines proposées sont très nombreuses et varient en fonction des communes participantes.
L'année est découpée en 3 périodes (modules) de 8 semaines d'activités.

L'enfant peut pratiquer 3 sports pour 30 € (20€ à partir du 2ème enfant de la même famille).

Plus d'infos ?
www.plgsports.be
Tél : 04/237.91.58

Aborder l'activité physique avec envie et plaisir, c'est se constituer un capital santé pour l'avenir ! Voilà pourquoi la mutualité Solidaris soutient l'Académie Provinciale des Sports !



Astuce

Avantages pour les affiliés Solidaris !

Vous êtes affilié à Solidaris et en ordre de cotisations à l'assurance complémentaire, vous bénéficiez alors de **l'avantage Activ'jeunes**. A destination des jeunes **de 2 ans et demi à 18 ans**, Activ'jeunes propose une intervention de **25€ (par année civile) dans les frais liés à une affiliation à un club sportif.**

Activ'jeunes intervient aussi dans le coût des stages sportifs et récréatifs, ainsi que des **voyages scolaires (classes vertes, de mer, sportives…) à concurrence de 5€ par jour,** de même que pour les **plaines de jeux** durant les vacances scolaires **(intervention de 2€ par jour)**. Pour toutes activités confondues, **le plafond est de 75€ par an et par enfant.**

Plus d'infos : 04/341.62.86

Rendez-vous au stand Solidaris

Découvrez les nombreux avantages et services de la mutualité Solidaris et son réseau de partenaires. **Participez aux animations et concours aux salons du printemps.**







BabyDays

→ Les 3 et 4 mars aux Halles des Foires de Coronmeuse.
Solidaris sera présente avec des infos sur les nombreux remboursements de son assurance complémentaire destinés aux tout-petits et à leurs parents.

Siep : salon des formations & métiers

→ Du 8 au 10 mars aux Halles des Foires de Coronmeuse
Solidaris sera présente avec ses outils de prévention pour les jeunes (Safe Kit, bouchons d'oreilles,…) qui pourront également bénéficier de nombreux renseignements pratiques sur les démarches à suivre après les études, les services proposés par la mutualité et son réseau de partenaires (aide au permis de conduire (Drive Mut), Centres de Planning Familial, contraception remboursée…

Papi'on, pour les 50 ans et plus

Entrée GRATUITE avec la carte zeneo Solidaris

→ Du 23 au 25 mars aux Halles des Foires de Coronmeuse.
Solidaris et son réseau de partenaires (la CSD, Pharma Santé, l'Espace Seniors, Amplitours, les magasins d'Optique Point de Mire, la clinique André Renard…) feront découvrir leurs avantages et services dédiés aux plus de 50 ans.





→ Du 26 au 28 avril aux Halles des Foires de Coronmeuse.
Solidaris et son réseau de partenaires (la CSD, Actimed, l'ASPH, Espace Différences) y présenteront leurs nombreux services pour soulager le handicap ou palier la perte d'autonomie (service ergothérapie, service répit à domicile, location de matériel adapté, vacances pour enfants et ados avec et sans handicap, sensibilisation…)

La CSD recrute !



Focus sur le métier de garde à domicile

LA CENTRALE DE SERVICES À DOMICILE MANQUE CRUELLEMENT DE GARDES À DOMICILE.

ACCOMPAGNER LES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE : TEL EST L'OBJECTIF DE CETTE PROFESSION. UN MÉTIER PARFOIS DIFFICILE, MAIS QUI PEUT OUVRIR DE BELLES PERSPECTIVES, NOTAMMENT SUR LE PLAN HUMAIN.

Souvent méconnu, le métier de garde à domicile évolue depuis longtemps dans l'ombre d'autres professions, comme celui d'aide-soignant. Tant et si bien qu'aujourd'hui, si ce boulot n'est pas officiellement inscrit sur la liste des fonctions en pénurie, il n'en reste (tout comme celui d'aide-soignant) pas moins attentivement surveillé par le Forem, le service public wallon de l'emploi.

Les employeurs peinent régulièrement à dénicher le profil idéal. C'est le cas de la CSD (Centrale de Services à Domicile) de Liège, qui a pourtant un certain nombre de postes à offrir dans ce secteur. *« Nous avons rentré un projet auprès de la Région pour obtenir la création de 10 nouvelles places,* explique Nicolas Piette, directeur général adjoint. *Mais, même sans cela, nous engagerons bel et bien des personnes. »*

Car le département rencontre de plus en plus de demandes. *« C'est assez paradoxal : d'un côté, peu de gens connaissent ce service, mais de l'autre, nous recevons beaucoup de sollicitations et sommes parfois contraints d'en refuser ou - à tout le moins - de les mettre en attente »*, décrit Irène Francis, assistante sociale. C'est que la zone à couvrir est géographiquement très large (de Liège à Huy, en passant par la Vallée de l'Ourthe et la Basse-Meuse) et que les effectifs, quant à eux, sont restreints :
50 gardes à domicile travaillent à la CSD, pour 450 aides familiales sur le même territoire.

Le boulot de garde à domicile n'est pourtant pas moins important. Il permet aux personnes qui ont perdu leur autonomie de recevoir un accompagnement au quotidien. Une alternative, dans certaines situations, à la vie en maison de repos ou en institution, mais aussi une solution pour les familles qui ne pourraient systématiquement assurer la compagnie du parent.
La CSD propose des aides journa-

" Un métier parfois difficile, mais qui peut ouvrir de belles perspectives, notamment sur le plan humain "



lières de 4 heures à 10 heures. Régulièrement ou occasionnellement, le ou la garde à domicile se charge d'assister la personne dans ses activités habituelles : toilette, préparation des repas, aide au transfert… mais aussi dans les loisirs (tricot, scrabble, balade, et bien d'autres choses encore). *« Nous essayons toujours de privilégier ce côté ludique,* glisse Irène Francis. *L'accompagnement en fin de vie reste un métier difficile, parfois émotionnellement dur à gérer. Mais cela peut aussi devenir très fort sur le plan humain. Celui qui sait donner recevra énormément.»*

La CSD privilégie par ailleurs le travail d'équipe. Au sein du service, mais aussi en collaboration avec les autres départements (aides-familiales, infirmières, etc.) Car le ou la garde à domicile, de par sa présence quotidienne, reste l'intervenant le mieux placé pour avoir une vue complète de la situation de chaque personne. *« Ce travail d'équipe crée une plus-value,* ajoute Nicolas Piette. *Il y a plus d'idées dans dix têtes que dans une. »*

Au niveau des conditions de travail, la profession possède ses avantages et ses inconvénients. Un horaire flexible, mais qui nécessite parfois de travailler en soirée, ainsi qu'un week-end sur 2 (les travailleurs bénéficient alors de 2 jours de récupération).
Un salaire net avoisinant en moyenne les 1.350€, à quoi il faut ajouter des chèques-repas, le remboursement des frais de déplacement et des sursalaires de 30% le samedi, 50% le dimanche. Et, surtout, la possibilité de décrocher rapidement un contrat à durée indéterminée et de pouvoir évoluer au sein de la CSD.

Si la grande majorité des gardes à domicile sont généralement des femmes, la CSD recrute également des hommes. *« On manque de personnel masculin,* souligne Irène Francis. *Certains monsieurs demandent parfois à ce qu'on leur envoie des hommes. Histoire de pouvoir parler de sport, de pêche… Quoique, désormais, les filles se mettent à aimer le foot. Celles qui sont fans du Standard sont d'ailleurs très demandées ! »*

La CSD recherche des bénévoles

Vous possédez **une voiture** et avez **un peu de temps libre ?**

La CSD recherche des bénévoles prêt-e-s à transporter des personnes ayant des difficultés de déplacement à l'hopital ou à des consultations médicales. En tant que bénévole ou volontaire, vous bénéficierez de formations et vous serez indemnisé-e pour les frais liés à votre activité de volontaire.

Vous êtes intéressé-e, vous souhaitez plus d'informations ?
Contactez-nous au 04 338 20 20

Rencontre avec GEIKE

« Aujourd'hui j'ai vraiment le sentiment d'avoir réussi quelque chose… »

Rendez-vous dans une salle au-dessus d'un petit restau à Schaarbeek. *« Oh, vous vouliez prendre des photos ? Vous auriez dû prévenir, qu'elle ait le temps de se maquiller, là ça ne va pas être possible… je vous ferai parvenir des photos de presse… »* s'excuse Nathalie qui s'occupe de la promo côté francophone. OK, ce sera donc une interview sans cliché, ni maquillage, une rencontre au naturel…

Lorsque Geike fait son entrée, ce naturel-là éblouit et l'atmosphère de la pièce s'illumine... Sourire soleil, regard azur, voix feutrée, comme une onde de charme qui se déplace avec douceur et légèreté.

Avez-vous toujours voulu être chanteuse ? Est-ce un rêve de petite fille ?

Oui. J'ai commencé à chanter toute petite… je mettais la musique dans notre voiture garée devant la maison et je chantais là, dehors, pour les voisins et les passants…
Je suis montée pour la première fois sur une vraie scène à 9 ans, pour le concours de chant qui était organisé chaque année à la petite foire de mon village… je chantais des chansons de variétés comme les Bangles… Ensuite je suis passée au rock et puis j'ai eu ma période grunge vers 13/14 ans…
A 17 ans je me suis inscrite pour passer une audition pour Hooverphonic. Ça se passait à Linkebeek, j'étais très nerveuse… et j'ai été choisie !
Ce fut une opportunité qui tombe du ciel, comme un miracle ! Je ne savais pas ce que c'était que d'être chanteuse dans un groupe, comme je n'étais pas majeure mes parents ont dû marquer leur accord, et puis tout à été très vite, les répétitions, les tournées…

Il fallait partir afin de pouvoir me retrouver et évoluer...

Que retenez-vous de ces 12 années passées avec Hooverphonic ? Qu'est-ce que cela vous a appris ?

J'y ai appris mon métier de chanteuse, ma vie professionnelle et ça c'est énorme… Je ne connaissais rien…
Et puis j'ai fait de nombreuses rencontres, j'ai eu l'occasion de coécrire certaines chansons aussi. Ce fut une expérience très forte pendant de nombreuses années, mais à un moment donné, j'ai senti que ça n'allait plus, que je n'étais plus « à ma place », en phase avec moi-même. Je ne savais plus qui j'étais … il fallait partir afin de pouvoir me retrouver et évoluer. Créer quelque chose par moi-même.

Comment se sont passées les 3 années entre votre départ d'Hooverphonic en 2008 et la sortie de votre premier album solo fin 2011 ?

Ça a été une période de « reconstruction », j'avais besoin de me poser pour grandir. J'avais besoin de terminer les chansons que j'avais commencé à écrire, de me lancer dans une nouvelle histoire. Bien sûr, j'ai eu un peu peur au début, mais j'ai pu compter sur ma famille et sur Sam (Touzani). Durant ces trois années nous avons écrit ensemble : je traduisais mes textes en anglais, il me disait ce que cela évoquait pour



lui… on a travaillé comme ça dans les 3 langues, avec l'envie d'aller vers un univers musical différent de ce que j'avais connu jusque-là. Et puis j'ai appris ce que c'était que de sortir un album, chercher des moyens de production, etc… Aujourd'hui j'ai vraiment le sentiment d'avoir réussi quelque chose…

De quoi parlent les chansons de votre album ?

Le titre de l'album « The beauty of confusion » résume assez bien le ton général des chansons et correspond à la période que j'ai traversée. J'y parle de la confiance, de la déception, mais il y a de l'humour aussi qui permet de relativiser…

Comment se passent vos premiers concerts ?

Très bien. D'abord j'ai découvert de nouvelles personnes (les musiciens avec qui je travaille maintenant) et il y a une très bonne entente, ensuite le contact avec le public est vraiment chouette…

Vous êtes appréciée aussi bien par le public du nord que du sud du pays, il y a une différence ?

Personnellement je ne fais pas vraiment de différence entre les gens… je viens de la Flandre Occidentale à la frontière française et il m'est arrivé de voir mon grand-père dans les yeux d'un homme qui venait de La Roche… J'adore mon public, mais c'est vrai que les Wallons sont plus « latins », plus chaleureux, tandis que les Flamands sont très attentifs, ils veulent savoir si vous méritez le prix qu'ils ont mis pour venir vous voir. Et puis avec les Bruxellois, c'est le grand mix !

Comment voyez-vous votre avenir ?

Ce dont je suis sûre, c'est que j'ai énormément appris en faisant cet album et que j'ai envie d'en refaire tout de suite. Mais, pour le moment je vois les choses à court terme. J'ai eu des propositions pour le cinéma, ça m'intéresse, j'ai joué au théâtre quand j'étais plus jeune, mais je préfère vraiment me consacrer pleinement à faire vivre ce nouvel album. J'ai des rêves, j'ai commencé à écrire de nouveaux textes… mais je veux d'abord grandir sur scène avec mes musiciens…

L'entretien se termine. Geike s'apprête à prendre la route pour Anvers : une autre interview, un autre rendez-vous.

Elle se lève en souriant et quitte la salle d'une démarche vaporeuse, comme le papillon qui sort de sa chrysalide, encore un peu fragile, mais déjà tellement beau…

Retrouvez les dates des prochains concerts de Geike sur **www.geike.be**

Gagnez un poster de Geike dédicacé en surfant sur www.solidaris-liege.be

Photo Andrea Lennon



La **radiothérapie** bientôt dotée d'une nouvelle machine



D'ici quelques mois, le département de radiothérapie du CHPLT comportera un nouveau bâtiment et, surtout, une nouvelle machine très performante.
De quoi encore améliorer l'accueil et le traitement des personnes atteintes d'un cancer, dans un service où la relation entre les patients et le corps médical est primordiale.

Le service de radiothérapie du Centre Hospitalier Peltzer-La Tourelle à Verviers va bientôt s'agrandir.
Dans les prochains mois, ce département possédera un bâtiment supplémentaire et passera d'une superficie de 550 mètres carrés à 900 mètres carrés.
Une extension conséquente, destinée à abriter une nouvelle machine ultra performante.
Coût : 3,3 millions d'euros.
Uniquement pour l'appareil !
La haute technologie a un prix mais, dans ce domaine, le CHPLT se veut d'être à la pointe.
Cet investissement devrait faire de l'hôpital verviétois l'une des références wallonnes dans ce domaine.
Depuis le début des années 2000, l'établissement a décidé de perfectionner ce service, afin d'améliorer l'accueil et l'accompagnement des patients.
Des patients toujours plus nombreux à fréquenter ce département :
ils étaient 560 par an et 2006, ils sont aujourd'hui 830. Et, étant donné l'augmentation de l'incidence du cancer dans nos sociétés, ce nombre est sans doute (et malheureusement) appelé à augmenter davantage.
Parfois méconnue, cette discipline médicale est la plus petite spécialisation de Belgique et regroupe environ 130 spécialistes, pour seulement 25 centres agréés dans tout le pays. Pourtant, 70% en moyenne des personnes à qui l'on a diagnostiqué un cancer croiseront, à un moment ou à un autre de leur thérapie, le chemin d'un radiothérapeute.

Des radiations non radioactives

« La radiothérapie est un mode de traitement des cancers par radiations ionisantes, définit Olivier De Hertogh, chef du service.
Mais ces radiations ne sont pas des particules radioactives, mais énergétiques. Celles-ci vont endommager les cellules cancéreuses et bloquer leur capacité à se multiplier. »

Pas de radioactivité, donc pas d'impact sur la vie familiale :

« Beaucoup de clichés existent. On entend parfois dire que le patient ne pourra plus s'approcher de ses enfants à cause de la radioactivité, mais ce n'est pas le cas ! »

La radiothérapie permet par ailleurs d'atténuer les effets secondaires. Pas de chute de cheveux, comme pour la chimiothérapie, mais principalement un sentiment de fatigue, un manque de tonus. Et des effets localisés en fonction de la zone du corps traitée, mais ceux-ci sont toujours temporaires.

« Par exemple, quelqu'un qui aurait subi un traitement au niveau du cou pourrait avoir des lésions rouges pendant quelques jours, mais qui disparaîtront complètement par la suite », assure le docteur. Aucune place n'est laissée à l'approximation.

« Il s'agit d'un traitement chirurgical, mais sans scalpel, résume-t-il. Il faut une précision extrême, on ne peut pas se permettre d'erreur, même pas d'un seul millimètre. »



Au CHPLT, chaque traitement est analysé plusieurs fois avant d'être administré au patient. D'abord par le médecin, puis par le physicien (qui contrôle le dosage) et ensuite par l'infirmier.

Dans certains cas, la radiothérapie peut entraîner une rémission à elle seule. Dans d'autres, elle devra être couplée avec de la chirurgie. Certains cancers, comme le sarcome ou le mélanome, ne peuvent être soignés de cette manière. Mais d'autres, comme le cancer du sein, de la prostate, du poumon ou de la gorge, peuvent tout à fait être traités par irradiation. Le taux de rémission varie selon les pathologies, certaines étant plus radiosensibles que d'autres.

L'objectif d'Olivier de Hertogh est de rendre le service le plus performant et le plus accueillant possible. Car les traitements par radiothérapie sont souvent longs et intenses (entre 25 et 40 séances pendant 5 à 8 semaines).
La relation entre le patient et le corps médical est donc primordiale. Et cela commence dès le hall d'entrée, où tout est mis en œuvre pour faire oublier le côté parfois rébarbatif de l'hôpital !

Les infirmiers, pas des « pousse-boutons » !

« Aucun choix n'est posé sans que l'on en discute avec les personnes soignées, assure le chef de service. La radiothérapie peut parfois leur faire peur, c'est pourquoi nous passons beaucoup de temps à expliquer la démarche et à répondre à toutes les questions. »

Le personnel médical a également reçu une formation spécifique.

« Nous avons fait de gros efforts d'écolage structuré. Chez nous, les infirmiers et les infirmières ne sont pas considérés comme de simples "pousse-boutons", mais comme de véritables partenaires de soins. Il est primordial que chacun comprenne le but de ses actes.
Comme ça, on évite plus facilement les incidents. Et s'il y a un problème, nous pouvons plus aisément le contrôler. »

Il y a quelques semaines, la machine du service est tombée en panne durant deux jours.
Un évènement imprévisible qui a provoqué le mécontentement d'une patiente, qui s'en est épanchée dans la presse. Plutôt que de faire l'autruche, Olivier De Hertogh a opté pour la transparence :

« J'ai placardé l'article dans le hall d'entrée en demandant aux personnes si elles avaient des questions. Il n'y en a pas eu et trois jours plus tard, j'ai retiré les affiches. La seule chose que je regrette, c'est que la dame ne soit pas venue en discuter avant. »

Le service de radiothérapie du CHPLT continue de poursuivre son objectif : être plus que jamais au service du patient.

« Les investissements que nous allons réaliser ici ne seront pas seulement une vitrine pour l'hôpital, mais surtout un moyen pour améliorer la prise en charge des personnes atteintes d'un cancer. » conclut le docteur De Hertogh.

Optique Point de Mire



-40%
-18 ans*

-30%
+18 ans*

Sur tous vos achats !

EN MARS ...
on frappe encore
PLUS FORT !

9 magasins

Herstal • Liège • Saint-Nicolas • Malmedy • Micheroux • Seraing • Verviers • Wanze • Waremme



www.solidaris-liege.be/optiquepointdemire

* sur le montant restant à votre charge, pour tout affilié de Solidaris en ordre de cotisation à l'assurance complémentaire.
Voir conditions en magasin. SCRL Point de Mire Liège - Réseau Solidaris 15, place de l'Avenir - 4100 Seraing TVA : BE 0864.604.352



Manger aussi bien et **moins cher ...**

Avec la crise, joindre les deux bouts n'est pas facile tous les jours. Le loyer, le gaz, le mazout, l'électricité,... pèsent lourd dans les portefeuilles ! Les économies sont souvent faites sur le budget alimentation. Pourtant, une alimentation équilibrée peut être à la portée de toutes les bourses.

Avec certaines astuces, on peut équilibrer l'alimentation et le porte-monnaie.

Ne jamais faire les courses le ventre vide
Quand on a faim, on a tendance à acheter plus ! Une liste d'achats permet de s'en tenir à l'essentiel et d'éviter les tentations.

Préparer les menus pour la semaine
En décidant à l'avance ce qu'on va manger aux différents repas, on équilibre mieux les menus, on gère mieux les achats, on évite le gaspillage.

Préparer soi-même
Préparons nous-mêmes sauces, desserts, gratin de pommes de terre, purée de carottes, quiche aux légumes…au lieu d'acheter des plats « tout-faits ». C'est moins cher, c'est meilleur au goût et pour la santé !

Recycler ce qui reste !
Jeter, c'est perdre de l'argent ! Les restes peuvent devenir de nouveaux plats tout aussi délicieux. Pourquoi ne pas mélanger les légumes, hacher les restes de viande, faire des omelettes composées, des soupes, des salades, …

Se méfier des promotions
Comparer les prix indiqués au kilo et au litre.

Autres astuces…
Boire de l'eau du robinet, préférer les grands conditionnements, acheter les produits de saison, acheter directement chez les producteur-trice-s…

Vous voulez faire des économies et manger équilibré ?

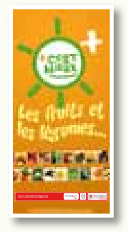
Le service Espace Santé propose des animations pour vous y aider !



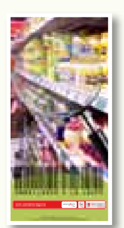
« Manger aussi bien et moins cher ! »
Cette animation propose des astuces pour manger équilibré à petits prix !



« Les soupes… atouts santé faciles et pas chers »
Pourquoi les potages protègent-ils la santé ? Comment acheter des légumes à un prix acceptable ? Une animation pour faire le plein de vitamines et d'économies.



« Les fruits et les légumes »
Quand, comment et pourquoi les fruits et légumes protègent-ils la santé ? Une animation pour découvrir et comprendre les bienfaits des fruits et des légumes de saison.



« La face cachée des aliments »
Comment décrypter les emballages pour agir sur les choix alimentaires ? Une animation pour choisir autrement…

➔ Pour en savoir plus sur les animations ou recevoir des outils sur l'alimentation : **Espace Santé,** Av. Maurice Destenay, 3 4000 Liège - Tél : 04/ 223.01.50 - Fax : 04/223.01.80 - espace.sante@espacesante.be - www.espacesante.be

Véritable agence mutualiste mobile

busMut vient à votre rencontre dans votre commune !

Effectuez toutes vos opérations habituelles !

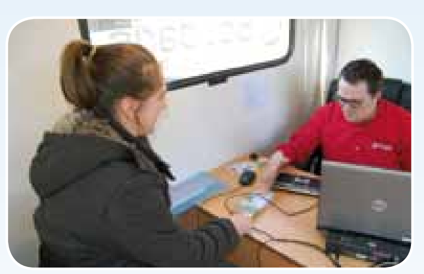


- Remboursement des soins
- Réception et délivrance de documents
- Remboursement des avantages de l'Assurance Complémentaire
- Informations et conseils



Mardi	09h00 • 10h30	**Andrimont** Place Communale
	11h00 • 12h00	**Soiron** Centre
	13h15 • 14h00	**Olne (Village)**
	14h15 • 15h45	**Nessonvaux** Rue F. Roosevelt
Mercredi	09h00 • 09h30	**Goé** Rue du Monument
	10h00 • 11h00	**Jalhay** Place de l'Eglise
	11h30 • 12h30	**Sart** Place du Marché
	14h00 • 16h00	**Heusy** Chaussée de Theux (parking Brico)
Jeudi	09h30 • 10h30	**Stoumont** Route de l'Amblève
	11h00 • 12h00	**Trois-Ponts** Avenue Joseph Lejeune
	13h00 • 15h30	**Lierneux** Rue du Centre

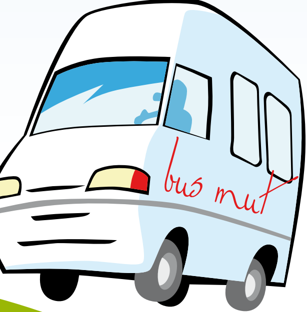






Plus d'infos : www.solidaris-liege.be









Espace Santé

Je prends soin de moi !

**Et si cette année vous preniez soin de vous !
Espace Santé a créé une nouvelle animation pour les femmes intitulée**

« mon corps, mes seins, ma santé ».

L'animation « Mon corps, mes seins, ma santé » donne des informations simples et objectives en 2 rencontres d'environ 2 heures.

Pour qui ? Pour les femmes à partir de 50 ans.

Où ? A Espace Santé ou chez vous, en groupe de 6 à 12 personnes, avec vos amies ou connaissances.

Quand ? En journée ou en soirée.
Prix ? Gratuit ! En plus, vous recevrez des conseils pour vous soigner aussi bien et moins cher…

Le contenu ?

Dans la première rencontre, on trouve des informations autour de la santé globale et de la représentation du corps des femmes dans notre société. Le thème de la deuxième rencontre est la santé des seins : comprendre le fonctionnement du sein et dégager des pistes pour en prendre soin.

On y aborde également le dépistage du cancer du sein. Ce dépistage permet un diagnostic précoce de la maladie, avant l'apparition de symptômes. Il contribue à l'amélioration du taux de guérison, en tenant compte aussi des avancées scientifiques en matière de traitements.

Il existe depuis 2002 en Communauté française (maintenant Fédération Wallonie-Bruxelles), le « mammotest » qui est une mammographie (= radiographie) des seins réalisée dans le cadre d'un programme de dépistage organisé pour les femmes entre 50 ans et 69 ans.

Le mammotest est GRATUIT !

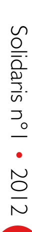
Le mammo...quoi ?

Le mammotest, oui, tout cela n'est pas toujours facile à comprendre… C'est pour cela qu'Espace Santé a également réalisé une brochure intitulée «Santé des seins, mode d'emploi » pour aider à s'y retrouver. Celle-ci est gratuite sur simple demande. L'objectif pour Espace Santé, la mutualité Solidaris et les FPS est d'augmenter la participation au dépistage du cancer du sein et de donner un maximum de chances aux femmes de tous les milieux socio-économiques d'y participer.

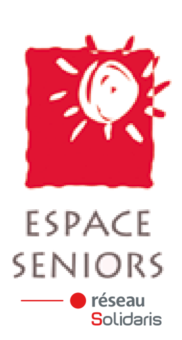
Si vous aimez les échanges et les réflexions en groupe pour trouver ensemble des pistes afin de prendre soin de soi et de sa santé, malgré les fins de mois difficiles, participez à l'animation.

Pour tout renseignement sur l'animation ou pour commander la brochure, contactez le service Espace Santé

**Av. Maurice Destenay, 3
4000 Liège,
Tél. : 04/223.01.50
espace.sante@espacesante.be
www.espacesante.be**



Un nouvel **Espace-Seniors** à Liège



Si la mutualité Solidaris organisait depuis toujours des activités pour les seniors, elle ne disposait pas encore de son propre Espace-Seniors. C'est aujourd'hui chose faite ! Séances d'information, excursions, voyages, formations… Le programme proposé par l'association sera désormais bien rempli.

Dans la société actuelle, il est généralement d'usage de considérer que l'on devient un « senior » à partir de 55 ans. Que les quinquagénaires qui liraient cet article n'avalent pas leur magazine de travers ! Ne dit-on pas que l'âge importe finalement peu mais que seule la jeunesse d'esprit compte ?

Passer ce cap bien symbolique peut même revêtir des avantages. Comme celui de pouvoir participer aux activités de l'Espace-Seniors ! Une nouvelle association mise en place par Solidaris.

Jusqu'à présent, Solidaris proposait régulièrement des manifestations et des services à destination des seniors. Face à la demande croissante des particuliers et de ses partenaires, elle a décidé d'officialiser son Espace-Seniors.

Objectif : rendre plus cohérente et plus visible l'offre existante, mais aussi mettre en chantier de nouveaux projets.

Que les habitués se rassurent : les traditionnels voyages (6 par an) et autres excursions seront bien entendu maintenus. Tout comme l'organisation de campagnes de sensibilisation, ainsi que la diffusion de différentes brochures (retraite, sexualité…)

Des séances d'information sont désormais organisées une fois par mois, rue Edouard Remouchamps à Liège (près de la Médiacité), sur des thèmes variés : des bienfaits de la marche à pieds à l'ergothérapie en passant par l'habitat groupé, pour ne citer que quelques exemples. L'association a également mis en place des sessions de remise à niveau du code de la route, baptisées « Code Plus ». Histoire de s'assurer que ses connaissances sont toujours intactes…

Enfin, Espace-Seniors travaille sur plusieurs projets : séances d'initiation aux nouvelles technologies, lancement de visites thématiques sur les traces de l'histoire sociale liégeoise, colloques sur le thème de la gestion financière… Sans oublier les « Troubadours », des bénévoles qui se rendront dans des maisons de repos pour faire la lecture, et les « Conteurs » qui rendront visite à des enfants hospitalisés pour les divertir le temps d'un livre.

Bref, ces prochains mois, l'agenda d'Espace-Seniors risque d'être chargé !

Plus d'infos sur les activités actuelles et futures sur www.solidaris-liege.be et dans les pages agenda du magazine.







24 MARS 2012

Droit à l'avortement, **mobilisons-nous !**

Choisir de poursuivre une grossesse ou non est un acquis de plus en plus menacé. Rassemblant de nombreuses associations (*), dont les FPS et la mutualité Solidaris, la « Plateforme pour le droit à l'avortement » refuse de remettre cet acquis en cause et veut mobiliser l'opinion publique.



En Belgique, l'avortement est dépénalisé partiellement : chaque femme qui le demande peut y avoir recourt dans les 12 premières semaines de grossesse. L'avortement se pratique dans un Centre de Planning Familial ou dans un hôpital. Il est remboursé par l'INAMI.

Depuis quelques années, des mouvements conservateurs, anti-avortement, se multiplient et remettent ce droit en cause.

Certains pays d'Europe interdisent l'avortement et d'autres le rendent pratiquement inaccessible. Du coup, le nombre d'avortements clandestins progresse dans le monde (étude OMS) ce qui est dangereux en termes de santé publique.

Pour la « Plateforme pour le droit à l'avortement » il est temps de se mobiliser et de lutter contre ce retour en arrière inadmissible.

ACTIONS CONCRÈTES

Pour informer et mobiliser l'opinion publique, la plateforme lance plusieurs actions auxquelles vous pouvez participer :

- **En signant la charte de la plateforme sur www.abortionright.eu** :
  Pour rappeler que l'accès à l'avortement est un droit. Vous pouvez signer en tant que citoyen-ne ou association/institution.
- **En rejoignant la manifestation de mobilisation le samedi 24 mars 2012, 14h Place Poelaert (Palais de Justice), à Bruxelles.**
- **En vous informant sur le site www.abortionright.eu**.
  Vous y trouverez un fil info qui diffuse les news internationales relatives à l'avortement et pouvez y envoyer vos informations complémentaires !

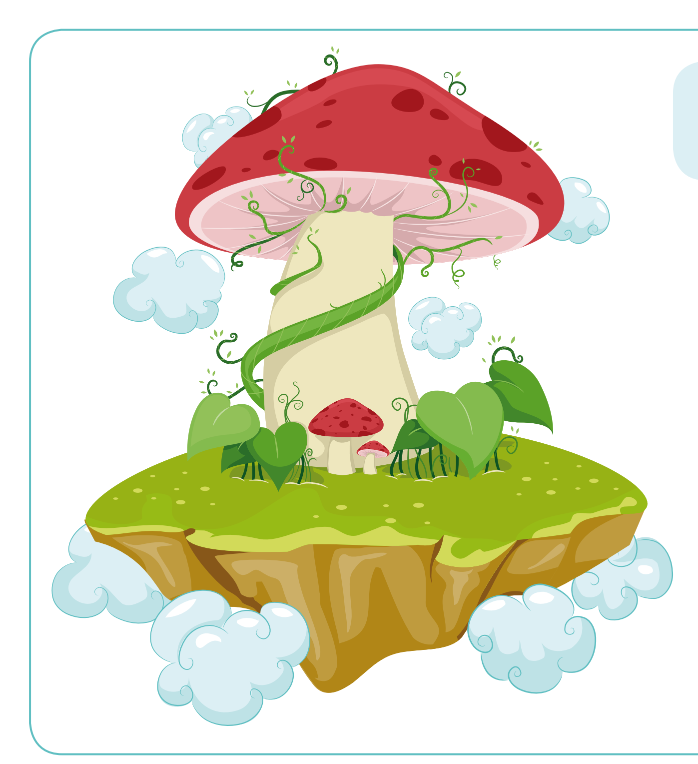
(*) Centre d'Action Laïque (CAL), Centre du Libre Examen, Centre Séverine, Conseil des Femmes Francophone de Belgique (CFFB), Fédération des Centres de Planning et de Consultations (FCPC), Fédération des Centres de Planning Familial de FPS (FCPF-FPS), Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial (FCPPF), Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF), GACEHPA, LUNA, Mutualité Socialiste-Socialistisch Mutualiteit, Nederlandstalige Vrouwen Raad (NVR), Comité belge Ni putes Ni Soumises asbl, R.A.P.P.E.L (fr/nl), Sensoa, Université des femmes, VIVA (Socialistische Vrouwen Vereniging), VOK (Vrouwen Overleg Komitee), FGTB-ABVV, Vrijzinnige Vrouwen Oost-Vlaanderen, Women's Global Network for Reproductive Rights

Les activités d'Espace DiFFéReNCeS

Un espace d'échanges, de découvertes et d'activités

Bienvenue dans cette nouvelle année sous le signe d'un monde imaginaire !

ACTIVITÉS ADAPTÉES AUSSI AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



DERNIÈRE MINUTE

STAGES DE CARNAVAL !

Semaine du 20 au 24 février 2012.

« CIRQUE, ELFES ET AUTRES MAGIES »
à Liège
Age : 6 -12 ans
Lieu : dans nos locaux, rue Edouard Remouchamps, 2 à 4020 Liège (quartier du Longdoz)
Prix : 60€

« ELFES ET CRÉATURES FANTASTIQUES »
à Herve
Age : 5-15 ans et plus
Lieu : à l'école de la Communauté française de Herve, rue des Ecoles, 23 à Herve
Prix : 60€

PENSEZ DÉJÀ AUX VACANCES DE PÂQUES !

Date limite d'inscription : le 12 mars

STAGE MULTISPORTS ADAPTÉS
Age : 10-18 et plus
Lieu : au hall omnisports de Beyne-Heusay
Prix :70€

SÉJOUR AU SEIN D'UNE ANCIENNE FERME ADAPTÉE
Age : 6-12 ans
Lieu : Ferme du Monceau à Juseret (Province du Luxembourg)
Prix en pension complète : contactez-nous !

Nota : Assurance annuelle de 7€/pers. à payer lors de l'inscription à la première activité de l'année
Certaines de nos activités étant reconnues par la FEMA via notre club sportif « les Tcherkesses », nous acceptons les chèques sport de la Communauté française

NOS PERLES

LE GROUPE JEUNES ADULTES
Dès 18 ans. Pour s'exprimer ! Et aussi s'amuser : bowling, cinéma, vélos et autres.
Prochaines dates : les samedis 10 mars, 12 mai et 9 juin.

LES SOIRÉES THÉMA

Soirées thématiques sur différents aspects du handicap. Venez discuter, apporter votre grain de sel, échanger autour d'un film.
Entrée gratuite, collations et boissons à petits prix
Lieu : rue E. Remouchamps, 2 à 4020 Liège
Prochaines dates :
Jeudi 29 mars, 17.30 : La communication avec un enfant en situation de handicap.

La séance d'avril sera un peu spéciale : nous serons au salon Autonomies, du 26 au 28 avril au Hall des Foires de Coronmeuse.



Renseignements et inscriptions :
Espace Différences
(en matinée uniquement)

36, rue Douffet - 4020 Liège
04 341 63 06

25, Pont St-Laurent - 4800 Verviers
087 327 657
espace.differences@fps-solidaris.be



Lieu de rencontre enfant/parent

Un espace privilégié pour les petits de 0 à 3 ans accompagnés d'un de leurs parents.
Un espace de jeux, de jouets, de livres... appropriés et adaptés aux tout-petits.
Un endroit doux et accueillant pour rencontrer d'autres enfants et d'autres parents.
Un lieu de ressources pour les parents.
Un lieu de socialisation douce pour les enfants.

Les lundis, mercredis et vendredis matin de 9.30 à 12.30

Dans le nouvel espace du secteur petite enfance des FPS, rue E. Remouchamps, 2 (2ème étage) à 4020 LIEGE (près de la Médiacité).

Nouveau !

Séances thématiques encadrées par un-e expert-e :
la TV avant 3 ans, les limites... Ces séances sont ouvertes aux futurs parents.
Détails dans notre agenda sur **www.solidaris-liege.be/fps**

Renseignements / inscriptions : 04 342 73 13 • 04 366 04 54 • petiteenfance@skynet.be

Ateliers bien-être

organisés par les FPS à Liège



GYM DOUCE POUR DAMES

Des exercices d'étirement et d'assouplissement pour celles qui souhaitent retrouver leur corps et mieux le traiter.
Séances hebdomadaires d'une heure s'adressant aux femmes et animées par des kinésithérapeutes.
le lundi : 10.00 - 11.15
le jeudi : 18.00
le vendredi : 12.30
Lieu : locaux FPS, rue E. Remouchamps, 2 à 4020 Liège
Prix / séance : 4,00€ pour les affilié-e-s Solidaris, 5,50€ pour les non-affilié-e-s.
Inscription & paiement par trimestre.

ATELIER DOS

Pour connaître, soigner et entretenir votre dos.
Atelier donné par une kinésithérapeute
Module de 5 séances de 1h30 chacune.
Dates : contactez-nous ou consultez notre site !
Lieu : Centre de Planning Familial FPS, rue des Carmes, 17 à 4000 Liège
Prix / module : 30€ pour les affilié-e-s Solidaris, 36€ pour les non-affilié-e-s.

STAGES D'AUTODÉFENSE

En collaboration avec l'asbl D-CLIC
Lieu : locaux FPS, rue E. Remouchamps, 2 à 4020 Liège

WENDO

Auto-défense pensée par des femmes pour des femmes.
Pour développer la confiance en soi et faire face à la violence.
Pour toutes les femmes (dès 15 ans) quelle que soit leur condition physique.
Prochain stage : 18 mars + 1er avril de 9.30 à 18.30.
Prix / module : 65€ (affiliées Solidaris), 70€ (non-affiliées).

AUTODÉFENSE VERBALE

Identifier les différents types d'agressions verbales, poser ses limites, gérer ses émotions…
Prochain stage : le samedi 17 mars de 9.30 à 18.00.
Prix / module : 35€ (affiliées Solidaris), 40€ (non-affiliées).

Aussi avec l'asbl D-CLIC :
Faites circuler l'énergie … Dansez
Bouger en musique : danse de cercle, en ligne, country, créative, orientale...
Les vendredis soirs à Liège • Contactez-nous.

Renseignements et inscriptions : FPS-réseau Solidaris

087 32 76 57 (du lundi au vendredi de 9.00 à 12.00 et de 14.00 à 16.00)

pascale.heyes@solidaris.be

Certains groupes locaux FPS organisent aussi des ateliers bien-être dans différentes communes : téléphonez au 04 341 62 84 pour savoir ce qui est organisé près de chez vous.

Centre de Planning Familial

AlternativeS

VIOLENCE CONJUGALE ?
NE RESTEZ PAS SEUL-E !

Service d'accueil, d'accompagnement et d'orientation pour toute personne confrontée à la violence dans son couple.

Clinique André Renard
1, rue A. Renard, 4040 Herstal
Tél. : 04 248 75 98
violences.conjugales@arenard.be

" NI HÉRISSON, NI PAILLASSON "

ATELIER CONFIANCE EN SOI.

Cet atelier a pour objectif de vous aider à restaurer une image positive de vous-même et à prendre votre place dans votre vie quotidienne.

Oser émettre une opinion, opposer un refus, se donner des permissions. Reconnaître ses besoins. Exister en dehors du regard des autres. S'aimer.

Si vous êtes intéressé-e :
Téléphonez au 04 223 13 73 ou envoyez un mail à cpf.liege@solidaris.be pour communiquer vos coordonnées, un courrier vous sera ensuite envoyé avec des modalités plus précises.



Latitude Jeunes



*A partir du 01/01/2012, les asbl Latitude Junior et Latitude Jeunes fusionnent et se rassemblent sous la seule appellation **Latitude Jeunes**. Les activités des enfants de 2,5 à 12 ans et les activités destinées aux plus de 12 ans se retrouveront donc toutes dans Latitude Jeunes.*
A part cela, rien ne change !



TU AS ENTRE 4 ET 14 ANS ?

STAGES DE CARNAVAL
ACCUEIL-VACANCES

Espace de loisirs fait d'ateliers d'expression, de jeux, de visites, de spectacles, de temps calmes.
Dates : du 20/02/12 au 24/02/12 de 9.00 à 16.00
Garderie : dès 7.30 et jusqu'à 18.00
Age : de 4 à 12 ans
Adresse : Centre culturel de Chênée - rue de l'Eglise, 60 à 4032 Chênée
Prix : 7€ / jour

STAGE ÉQUESTRE

Equitation de l'initiation au perfectionnement, voltige, promenade en calèche
Dates : du 20/02/12 au 24/02/12 de 9.00 à 16.00
Garderie : dès 7.30 et jusqu'à 18.00
Age : de 4 à 12 ans
Adresse : Cercle équestre de l'Alloue - rue de l'Alloue, 8 à 4400 Flémalle
Prix : 90€/semaine (-10 % dès le 2ème enfant)
Les réservations peuvent être faites auprès de Latitude Jeunes (anciennement Latitude Junior – voir ci-dessous) ou au Manège (04 250 36 44).

STAGES-JEUX

Jeux de coopération, jeux de stratégie, jeux éducatifs, jeux d'aventure, etc.
Dates : du 20/02/12 au 24/02/12 de 9.00 à 16.00
Garderie : dès 7.30 et jusqu'à 18.00
Age : de 7 à 14 ans
Adresse : Ludothèque - rue E. Remouchamps, 2 à 4020 Liège
Prix : 50€/ semaine

Renseignements :
Tél : 04 341 62 81 ou 087 32 76 57
latitudejeunes.liege@solidaris.be

Nombre de places strictement limité, réservation indispensable !
- via le bulletin d'inscription
- en ligne sur le site : www.solidaris-liege.be/fps

Bulletin d'inscription

Activité choisie : .... **Dates :** ....
Date de naissance : ....
Tél. privé : ....
Tél. bureau : ....
GSM des parents : ....
E-mail : ....

Date
et signature
(du resp. légal pour les - de 18 ans)

Vignette de mutuelle
OBLIGATOIRE

TU AS ENTRE 15 ET 25 ANS ?

Latitude Jeunes te propose différentes activités :

ATELIER PERCUSSIONS BIDONS

Après la technique, les bidons deviennent instruments de revendication !
Deux samedis par mois.

RANDONNÉES VÉLO

Pour associer plaisir de se retrouver et de rouler ensemble avec santé et activité physique.
Deux samedis par mois.

SOIRÉES JEUX DE SOCIÉTÉ

Pour se retrouver de manière conviviale et ludique.
Un vendredi par mois.

Ces activités sont gratuites mais demandent une présence et un investissement réguliers.

Envie d'en savoir plus ?
Contacte-nous !
latitude.jeunes@belgacom.net
Tél : 04 366 04 54
Gsm : 0494 89 80 61

Latitude Jeunes, un mouvement de jeunes, des jeunes en mouvement ... pour des valeurs.

fps Vacances
réseau Solidaris

VACANCES DE PÂQUES

VACANCES À LA MER

Le « chat botté », De Haan, Belgique
Ce centre dispose d'un terrain de 2 ha, boisé et "clôturé", spécialement aménagé pour les enfants en espaces de jeux, terrains de sports (tennis et football).
Bon à savoir : le "Chat botté" est en face des dunes et de la plage, l'accès en est aisé et sécurisé via un tunnel qui passe sous la route.
Age : 6-12 ans
Date : du 01/04 au 10/04/12
Prix (pension complète, transport en autocar) : 240€ (affilié-e Solidaris), 395€ (non affilié-e). Votre avantage : 155€


STAGES LINGUISTIQUES À LA MER

La Panne, Belgique
Dans le centre de vacances "Flipper", les animateurs d'Intaco-stages alternent la pratique de la langue choisie (2h45/jour) avec un programme varié d'activités sportives et animations en tout genre.
Age : 7-9 ans - (code A01) OU 10-12 ans - (code C01) OU 13-18 ans - (code E01)
Langues : néerlandais - anglais
Date : du 07/04 au 14/04/12
Prix : 445 € (affilié-e Solidaris) - 465 € (non affilié-e). En option : équitation (à partir de 10 ans) + 35 €

THÉÂTRE

Au Théâtre Universitaire Royal de Liège
Envie de découvrir les techniques théâtrales ? Trouver sa place sur la scène, affiner le vocal et la rythmique, dit et non dit, texte et non texte…
Age : 12-16 ans
Date : du 01/04 au 10/04/12
Prix : 70 € (affilié-e Solidaris) - 105 € (non affilié-e)

DÉCOUVRIR LA FERME « AU CHANT DU COQ »

Nourrir et soigner les animaux, traire manuellement les vaches et/ou les chèvres, approcher concrètement la vie et les besoins des chevaux de trait, fabriquer du beurre ou du fromage ou du pain de façon artisanale, découvrir de façon ludique l'environnement (mare pédagogique et balades en calèche)… En plus de ce programme, nos animateurs organiseront des activités variées pendant la journée et des veillées inoubliables.
Nous partagerons ce centre et certaines activités avec les enfants d'Espace Différences de Solidaris.
Un séjour riche de découvertes, d'apprentissage et de plaisir.
Age : 6-12 ans, groupe de 15 enfants maximum.
Date : du 09/04 au 13/04/12
Prix (pension complète, transport en autocar) : 205€ (affilié-e Solidaris), 395€ (non affilié-e). Votre avantage : 190€
Lieu : Ferme - Château du Monceau (autrefois demeure des Seigneurs du Monceau, aujourd'hui renovée en ferme d'animation). Juseret (Province du Luxembourg).


RATTRAPAGE SCOLAIRE

Au Centre de Coopération Educative
Difficultés scolaires ? Une solution pour apprendre des méthodes de travail, des cours personnalisés, des animations, …
Age : étudiant du niveau secondaire inférieur et supérieur
Date : du 01/04 au 10/04/12
Prix (Internat et pension complète au Centre Bernardfagne à Ferrières) : de 190€ à 410€ (en fonction des revenus)

EQUITATION

Au Cercle Equestre de Transvaal à Spa
Cavaliers confirmés ou débutants, partagez votre passion : leçons de manège, pansage, promenades, voltige, travail à la longe, …
Age : 12-18 ans
Dates : du 31/03 au 07/04/12, du 07/04 au 14/04/12
Prix (Internat et pension complète au gîte "Les Nutons" à Spa) : 295€ (affilié-e Solidaris) - 375 € (non affilié-e)




Renseignements :
Tél : 04 341 63 73 ou 04 341 62 81
fps.vac.liege@solidaris.be
Inscriptions : via le formulaire en ligne sur www.solidaris-liege.be/fps
ou via le bulletin d'inscription





Ecoles FPS

enseignement de promotion sociale







Nouvelles ouvertures de cours à :

LIÈGE

Rue Darchis, 20

Initiation à l'informatique et aux logiciels
Le samedi de 9.00 à 12.10
Du 11/02/2012 au 23/06/2012

Initiation à Internet
Le mercredi de 18.20 à 21.40
Du 16/05 au 20/05/2012

Français langue étrangère
3 demi journées
Du 01/02/2012 au 30/06/2012

RENSEIGNEMENTS
04 223 68 61 ou **info@ecolesfps.be**

Connaissances de gestion (accès à la profession)
Le mardi et le jeudi de 18.00 à 22.10
Du 24/01/2012 au 30/06/2012

RENSEIGNEMENTS
04 222 19 95 ou **info@ecolesfps.be**

VERVIERS

Pont Saint-Laurent, 25

Vous avez quelques connaissances ou une petite expérience…
En février 2012, vous avez la possibilité d'accéder aux cours suivants :

Anglais : niveau 2
lundi + mercredi de 18.30 à 21.25
de février à juin

Français : 2 niveaux différents
de février à juin, en matinée

Horeca : Commis niveau 2
lundi + mardi + jeudi + vendredi de 8.30 à 15.10 de janvier à juin

RENSEIGNEMENTS :
087 300 551
dir.ecolefps.verviers@solidaris.be
www.ecolesfps.be

Les écoles FPS sont aussi présentes à Hannut - Waremme.
Infos : rue de Huy, 28c à Waremme
Tél. : 019 32 52 32





Certaines de nos formations sont organisées avec le soutien du Fonds Social Européen et du Forem.



COMPLÉMENT de formation générale en vue de l'obtention du Certificat correspondant au CESS

Public : Tout-e étudiant-e qui poursuit ou a réussi une formation qualifiante de niveau secondaire supérieur qui, en suivant ce complément, pourra avoir accès à l'enseignement supérieur, quel qu'il soit.

3 premières unités de formation (de niveau secondaire inférieur):
- Expression orale et écrite en français
- Mathématiques appliquées
- Sciences humaines

Le mardi de 18.00 à 21.55 et le samedi de 8.30 à 13.15
De janvier à juin 2012
Remarque : Suite (niveau secondaire supérieur) en septembre 2012

RENSEIGNEMENTS
04 223 13 74 ou **info@ecolesfps.be**
Plus d'infos sur **www.ecolesfps.be**



Retravailler veut vous aider à retrouver du punch et à booster vos chances de trouver un emploi.

FORMATION BUREAUTIQUE
pour apprendre les logiciels les plus courants Word, Excel, Access, Powerpoint et ainsi se doter d'un fameux atout pour faire aboutir votre projet de travailler dans un bureau.

Du 16/04 au 27/06/2012 + 1 mois de stage en entreprise

SÉANCE D'INFORMATION :
Jeudi 22/03/2012 à 9.30

FORMATION REMISE À NIVEAU VERS UN EMPLOI DE BUREAU
Du 09/03 au 19/06/2012 dont 1 semaine de stage en entreprise

SÉANCE D'INFORMATION :
Vendredi 23/02/2012 à 9.30

FORMATION COACHING MIXITÉ
Du 17 février au 27 avril 2012

Contactez-nous !
asbl Retravailler-Liège
Rue E. Remouchamps, 2 à Liège
Tél. : 04 341 24 24
www.retravailler-liege.be



Espace seniors

Seniors actifs !
Vous avez 55 ans et plus, ceci vous concerne !

SENIORS, TOUS À VOS GSM...

Vous êtes Seniors, vous voudriez pouvoir enfin vous servir de votre GSM et pourquoi pas, épater vos enfants et petits-enfants en leur envoyant des messages (SMS) avec smiley,… venez suivre à Liège une initiation de base sur l'utilisation du GSM.

SENIORS, NOUS CHERCHONS DES VOLONTAIRES, TROUBADOURS OU CONTEURS DE RÊVES...

Une formation « Conteurs de rêves » : ils rencontrent des **enfants défavorisés** et leur apportent, au travers du conte et de la lecture active un espace de rencontre, d'échange et d'oubli de leur situation difficile, (dans les hôpitaux, dans les écoles maternelles, dans les centres de service d'accueil et d'aide éducative…).



Une formation "Troubadours" : ils se rendent dans les maisons de repos et y rencontrent des **seniors isolés** et/ou ayant des difficultés pour lire. Ils leurs apportent, à travers la lecture, un moment de rencontre et d'échanges privilégiés.

SENIORS, LA MARCHE VOUS TENTE...

Nos volontaires vous invitent à les accompagner, n'hésitez pas à contacter Espace Seniors à Liège (cfr. renseignements ci-dessous)

SENIORS, VOUS VOULEZ ENRICHIR VOS CONNAISSANCES, ÊTRE TENUS INFORMÉS...

Espace Seniors - Liège vous propose des séances d'information dont :

« VERS UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ, ÉQUILIBRÉE ET PAS CHÈRE »
Le jeudi 29 mars, rue Edouard Remouchamps, 2 à Liège (cafétéria).

Une collaboration avec le Service Espace Santé, FPS - réseau Solidaris.

Et aussi :
« A TABLE, DU CHAMP À L'ASSIETTE »
Visite d'une exposition fascinante sur le parcours des aliments à Tour et Taxis à Bruxelles ; le jeudi 15 mars à 14.30.

ESPACE SENIORS, C'EST TOUT NOUVEAU À LIÈGE

Pour plus d'informations, visitez notre site **www.solidaris-liege.be/fps** ou téléphonez-nous !
Inscriptions nécessaires auprès de :
Brigitte Lallemand, rue Douffet, 36 à 4020 Liège : 04 341 75 44 ou brigitte.lallemand@solidaris.be
Michèle Bronckart, rue Douffet, 36 à 4020 Liège : 04 340 68 12 ou michele.bronckart@solidaris.be



Vacances adultes et seniors

Nos offres :

- **THERMALISME ET REMISE EN FORME**
France, mai
- **ACTIF - RANDONNÉES :**
France, Gérardmer, juin
- **VOYAGE CULTUREL :**
- France, Normandie, juin
- Italie, Ligurie, septembre
- **DÉTENTE :**
Mer du Nord, Belgique,
Mai, septembre et octobre

Renseignements :
demandez la brochure vacances adultes et seniors au 04 341 63 34
ou par mail à solidaris.fps.vac@solidaris.be

La maison des Femmes d'ici et d'ailleurs

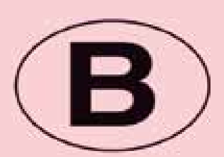
CINÉ-CLUB TOUS LES DEUXIÈMES MARDIS DU MOIS !
Accueil dès 18.00 • Projection 18.30 • sandwiches • mini-bar // **Prochaine date :** le 13 mars

Infos et programmation sur notre blog :
http://blogmaisondesfemmesdicietdailleurs.blogspot.com/



ATELIER CUISINE DU MONDE CHAQUE MARDI DE 09.00 À 14.00
Infos et inscriptions : 16, rue A. Magis à 4020 Liège - Tél : 04 342 24 22

ROYAUME DE BELGIQUE



30€ pour 20 heures
de cours **théoriques**

30€ l'heure
de formation **pratique**





Cours théoriques

Inscriptions et dates :
en agence ou sur www.solidaris-liege.be/fps

Pour recevoir gratuitement la brochure et le bulletin d'inscription, envoyez **"DM" suivi de vos coordonnées complètes** au : **0471 22 60 10** (prix d'un SMS normal)

OU envoyez un mail à :
latitudejeunes.liege@solidaris.be

Cours pratiques

Tél. : **02 515 06 31**

GAGNEZ

des places de cinéma





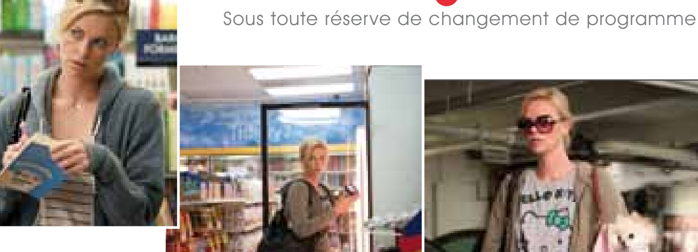


Par tirage au sort

Nous offrons des places pour le dernier film de Jason Reitman

"Young adult"

Sous toute réserve de changement de programme





Questions

1) L'actrice principale Charlize Theron a reçu l'Oscar de la meilleure actrice en 2004. Dans quel film jouait-elle ?

. . . .

2) Quelle est la nouveauté 2012 de l'avantage "100 % remboursés" ?

. . . .

Répondez à ces questions et renvoyez-nous vos réponses par la poste à la mutualité Solidaris • Service Communication au 36, rue Douffet à 4020 Liège ou en surfant sur www.solidaris-liege.be avant le 7 mars 2012.

○ Monsieur ○ Madame

NOM : .... Prénom : ....

Adresse : ....

E-mail : ....

GSM : .... / .... Date de naissance : ....

Les données que je communique, par le biais du présent formulaire de participation, sont conservées dans la base de données de la mutualité Solidaris (Mutualité Solidaris - Rue Douffet, 36 à 4020 Liège).
En participant à ce concours, j'accepte qu'elles soient utilisées ultérieurement par la mutualité Solidaris à des fins informatives à propos des produits, services et initiatives développés par celle-ci.
Je dispose du droit de m'opposer à toute utilisation de ce type en m'adressant à la mutualité Solidaris à l'adresse mail suivante : valerie.dumazy@mutsoc.be ou au 04 341 63 31



Croisière
en méditerranée

8 jours/7 nuits
ALL INCLUSIVE (repas et boissons locales)
du 27 mai au 03 juin 2012
à bord du Bateau « Favolosa »

1er jour : Venise (Italie) embarquement possible des 14.00
2ème jour : Bari
3ème jour : Olympie (Grèce)
4ème jour : Izmir (Turquie) passage des Dardanelles
5ème jour : Istanbul
6ème jour : Plaisirs en mer (la journée)
7ème jour : Dubrovnik (Croatie)
8ème jour : Venise (retour)

Nos prix comprennent :
- Croisière en All Inclusive (repas et boissons locales)
- Vols aller/ retour de Bruxelles et transferts

Nos prix ne comprennent pas :
- Assurances voyage

Prix non-affilié : **1428€**



Détente en Martinique
Sainte-Luce

Du 16 au 29 Mars 2012
11 jours / 9 nuits - ALL INCLUSIVE

Située sur la côte sud de la Martinique, Sainte-Luce a longtemps vécu de la culture de la canne à sucre et de la pêche avant de mettre à profit, depuis une quinzaine d'année, son superbe littoral pour développer le tourisme. A l'écart du bourg, en direction du quartier Trois-Rivières, ce sont ainsi édifiés de nombreux hôtels. Farniente sur la plage, plongée, jetski, hobbie cat, kayak, windsurf ... la presque totalité des activités nautiques est praticable à Sainte-Luce. La région offre aussi quelques possibilités de randonnées sur les reliefs avoisinants (Morne d'Orient) et dans les champs de canne à sucre du côté de Trois-Rivières, où les amateurs de rhum agricole ne manqueront pas de visiter la distillerie…

Nos prix comprennent :
- Les vols aller-retour au départ de Paris
- Le logement à l'hôtel « Amandier » en all-inclusive, 9 nuits/11 jours
- Les transferts entre l'aéroport et l'hôtel

Nos prix ne comprennent pas :
- Le supplément single : 350€
- Les excursions
- Transferts Belgique - Paris (± 100€)

Prix non-affilié : **1800€**



Bulgarie

Du 01 au 15 juillet 2012
14 jours • ALL INCLUSIVE

Hôtel Sandy Beach ou Malibu ***

Albéna est une station très verte, la nature y est omniprésente et ne subit pas un aménagement touristique massif. Les limites de la station se confondent avec celles de la réserve naturelle Baltata. La nature luxuriante, à l'état sauvage, borde les hôtels et vous verrez à toute heure des enfants avec leurs parents jeter du pain aux tortues d'eau douce, dans les eaux de la petite rivière.
Un vaste parc aux arbres hauts sépare l'entrée de la station de la ligne de plage et des hôtels. Des fleurs sauvages, des champignons se montrent à l'œil attentif le long du chemin.

Situé sur la jolie plage d'Albena… un pays à découvrir !

Nos prix comprennent :
- Vols Bruxelles- Varna
- Accueil et transferts
- Verre de bienvenue
- Logement en All In

Nos prix ne comprennent pas :
- Assurances voyage

Prix non-affilié : **1600€**



2 AGENCES À VOTRE SERVICE

Rue Grétry, 83 - 4020 LIEGE - Tél. : 04 340 50 40
Place Saint Paul, 13 - 4000 LIEGE - Tél. : 04 221 26 78

www.solidaris-liege.be



EXCLUSIVITÉS AMPLITOURS
POUR UN PRIX EXCEPTIONNEL

Envie d'info en continu ? **Abonnez-vous à notre newsletter sur www.solidaris-liege.be**



380€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

Les châteaux de la Loire

Du 07 au 10/04/2012
4 jours / 3 nuits en demi-pension

Hôtel Maille d'Or ** à Beaugency
Voyage en car

Prix non-affilié : **420€**

315€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

Amsterdam

Du 01 au 03/06/2012
3 jours / 2 nuits en demi-pension

Hôtel Blue Tower****
Voyage en car

Prix non-affilié : **347€**



465€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

Détente en Champagne

Du 05 au 07/10/2012
3 jours / 2 nuits
en demi-pension gastronomique

Hôtel de la Paix *+** • Voyage en car

Prix non-affilié : **512€**



259€
par pers. chambre double
Prix affilié-e Solidaris

Il était une fois... Paris

Du 10 au 12/08/2012
3 jours / 2 nuits en demi-pension

Hôtel Ibis Montmartre
Voyage en car

Prix non-affilié : **285€**

NOUVEAU

SOINS 100% REMBOURSÉS

POUR LES MOINS DE 18 ANS

Hors suppléments d'honoraires éventuels

NOUVEAU

SOINS 100% REMBOURSÉS

POUR LES MOINS DE 18 ANS

Hors suppléments d'honoraires éventuels